

# CRS 4 8 0 号

NPO 函館 CRS ホームページ有り

2025

4月

22日

函館千代台陸上スクール  
中長距離班・練習予定表  
電話 090-4870-7541 岡部

## ◎記録会1戦結果 4月20日 別紙

### 1 今週の予定 大会直前 朝練6時・ジョグ30分～ 週3回

- 4月22日(火) 16:00 P400×10～20周 B-10+5周 300×2  
B96秒柑奈さら 斉藤91+後半5周+300×2  
C100秒+300×2
- 4月23日(水) 16:00 A2000+1000 (600+400)  
又は1000×3 600mジョグ5分インターバル  
B1000+400×4～5 C600+400×3
- 4月24日(木) 16:00 8の字3または5 加速5
- 4月26日(土) 9:30 前日調整 1000+400m 400m+400m
- 4月27日(日) 6:50 記録会2戦 自己ベストに挑む!
- 4月29日(火) 7:00 大沼駅伝

### 2 先週の練習結果 赤字印一頑張ったで賞!

- 4月15日火 400m×20周 軒下ラン一小、女 5km+300m×2  
坂口30分05南部30分09犬塚30分10石川5+3+3+  
柑奈⑩15分54+50～53大和⑩65～61前田⑤+⑤85～88美春23分  
52+54～55さら23分53+54～57葵24分25+53～58めい⑩+  
③+55せな⑨+⑤+59～60さゆり25分23+60～59ゆきじ⑤+65
- 4月16日水 1000×2+400+200 2レーン1000m-5秒マイナス  
坂口3分07～09+66+329～33南部3分09～12+68+32～32  
犬塚3分12～15+69+32～33石川3分22+1分56～57+73+3  
4～37大和3分47+2分12+63～65柑奈3分18+1分53+④51～  
53さら3分37+2分05+④56～58美春3分47+～49+③54～56  
葵3分36+2分06+④56～58さゆり3分42+2分06+④56～59せ  
な2分24+2分20+②62～66めい3分58+800m2分58+②55～  
57稟3分42+2分09+③57～59りさ4分05+2分17+③61～66
- 4月17日木 8の字3-5周 陽600m1分42+3周ラン  
南部⑤23分49坂口3, 5周16分49犬塚ジョグ石川②10分43大和③15  
分54さら⑤14分50美春⑤14分51さゆり12km+600m色木③18分  
11保川③18分33稟16分20めい③16分39千葉20分00伊藤20分2  
3
- 4月18日土 1000+@ 調整  
坂口3分06犬塚3分07南部3分16+74石川3分25大和3分43+82前  
田400m③2分24～29斉藤2分57+400m60秒  
柑奈3分17+78葵⑩3分35+77～84～85美春3分36+76さゆり3  
分54+80さら75～75めい76～76せな82～80稟77